

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Viktuppgång

När du får behandling mot cancer kan det vara svårt att hålla vikten. Till exempel påverkar hormon- och kortisonbehandlingar kroppens ämnesomsättning så att du lättare går upp i vikt. Trötthet kan också göra att du inte orkar röra på dig som vanligt. Kostråden kan därför behöva anpassas till dina förutsättningar.

Väg dig gärna en gång i veckan, och berätta för din kontaktsjuksjuksköterska eller läkare om du går upp i vikt. Du ska aldrig försöka gå ner i vikt snabbt under behandlingen eller den närmsta tiden efter, eftersom det gör att du förlorar viktiga reserver för att orka med behandlingen. Om du går upp i vikt kan du få råd av en dietist eller annat stöd utifrån dina behov och förutsättningar.

Råd om du går upp i vikt

- Följ Livsmedelsverkets råd om hälsosamma matvanor.
- Se över hur stora portioner du äter och hur och när du äter. Var extra försiktig med snacks och sötade drycker med mycket energi.
- Välj vatten när du är törstig och till maten.
- Ät minst 500 gram grönsaker, frukt eller bär per dag, eftersom det innehåller mycket vitaminer och mineraler, men lite energi. Välj gärna grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.
- Vill du äta något mellan måltiderna passar frukt bra som mellanmål, 2–3 gånger per dag.
- Försök att följa råden om fysisk aktivitet.

När ska jag kontakta vården?

Om du har svårt att hålla vikten trots att du har följt råden.

► Läs mer på [Livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se). Sök på Hitta ditt sätt.